

# GELASSENHEIT LERNEN



Der Weg zu  
Ausgeglichenheit  
und innerer Ruhe

KONSTANTIN STARKE

# **Gelassenheit lernen**

-

# **Der Weg zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe**

1. Auflage

Copyright © 2021 - Konstantin Starke

Alle Rechte vorbehalten.

# Inhalt

## **Einleitung 5**

### **Was ist Gelassenheit? 7**

Test: Wie gelassen bist Du? 10

### **Was ist Stress? 15**

Wie kommt es zu Stress? 16

Wie lernst Du Resilienz? 16

Welche Vorteile hast Du, wenn Du gelassen durchs Leben gehst? 19

Welche Stressoren gibt es, wie erkennst Du diese und wie gehst Du diesen aus dem Weg? 21

Wie wirkt sich Stress langfristig auf Dich und Deine Gesundheit aus? 24

Der Burnout - den sollte man nicht so gelassen nehmen 26

Was macht Stress mit Deinem sozialen Umfeld? 28

### **In welchem Zusammenhang stehen Ängste und Phobien mit Stress? 30**

Wie entstehen Ängste und Phobien? 31

Wie wird man Ängste und Phobien wieder los 32

### **Der ewige Grübler: von Unruhe getrieben 35**

### **Wie ist Deine Selbstwahrnehmung? 38**

Wenn man sich selbst in Glaubenssätzen gefangen hält 41

Negative Glaubenssätze in positive umwandeln 47

### **Das Problem der zu hohen Erwartungen 50**

### **Achtsamkeit 54**

Wie wirkt sich Achtsamkeit auf uns aus? 61

Was bringt es Dir den Stress loszuwerden? 62

Wie man die negative Spirale umkehrt 63

Alles zu seiner Zeit 66

Mach mal Pause! 68

<b>Nichts geschieht ohne Grund</b>	<b>70</b>
<b>Meditation lernen</b>	<b>74</b>
<b>Verteidige Deine Grenzen</b>	<b>79</b>
<b>Was ist Gelassenheit?</b>	<b>81</b>
<b>Wie lerne ich Gelassenheit? - 10 Punkte der Soforthilfe</b>	<b>83</b>
<b>Die Lösung finden, nicht das Problem</b>	<b>84</b>
<b>Selbstvertrauen, aber auch Vertrauen in das große Ganze</b>	<b>89</b>
Der 15 Minuten Schlaf: Powernapping	91
Auf die richtige Atmung kommt es an	92
<b>Auf den Hund gekommen: Haustiere helfen gelassen zu werden</b>	<b>94</b>
<b>Seine Berufung finden</b>	<b>98</b>
<b>„Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt“</b>	<b>101</b>
Lerne, alleine zu sein	105
Dalai Lama: „Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das meiste gelingen“	109
<b>Sport hilft, um inneren Frust abzubauen</b>	<b>112</b>
<b>Rückschläge annehmen und überwinden: Wie kann man an Rückschlägen wachsen?</b>	<b>113</b>
<b>Wie Bildung Dich gelassener macht</b>	<b>118</b>
<b>Alles wird gut</b>	<b>121</b>
<b>Blitzentspannung: Wie werde ich sofort gelassener?</b>	<b>123</b>
<b>Fazit</b>	<b>128</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>130</b>
<b>Rechtliches</b>	<b>132</b>
<b>Quellen</b>	<b>133</b>

# Einleitung

***„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“***

*Mahatma Ghandi*

Die Welt, in der wir leben, ist der ständigen Veränderung unterworfen. Stillstand gibt es nicht, nicht einmal wie während einer derzeitigen Pandemie. Vielen von uns kommt es so vor, als ob alles immer schneller, hektischer und anspruchsvoller wird. Der Tag sollte manchmal 36 Stunden anstatt 24 haben. Abends fällt man todmüde ins Bett – und kann nicht einschlafen. Der Plan für den nächsten Tag jagt einem durch den Kopf und an einschlafen ist nicht zu denken. Wenn es auch Dir so geht, dass Du einfach nicht zur Ruhe kommst, dann bist Du hier in meinem Buch genau richtig. Es ist immens wichtig, Gelassenheit zu lernen und alles dafür zu tun, mit Ruhe und innerer Stärke an die Anforderungen des alltäglichen Lebens heranzugehen.

Gehörst auch Du zu den ruhelosen Typen, welche krampfhaft versuchen im Multitasking-Stil fünf Dinge auf einmal zu erledigen? Schon morgens quälst Du Dich gerädert aus dem Bett, um dann 8 Stunden lang Deiner Arbeit nachzukommen. Karrieremachen inklusive. Doch, dann ist nicht Schluss. Zuhause angekommen geht der Stress weiter. Die Kinder zerren an Dir und wollen spielen. Der Hund sollte auch mal Gassi geführt werden. Deine Frau braucht dringend das Mineralwasser aus dem Keller und jemanden, der den tropfenden Wasserhahn repariert. Puh, durchatmen – Fehlanzeige. Entspannt und gelassen den Feierabend genießen – nicht möglich. Du bist schon so gestresst, dass Du nicht mehr schlafen kannst. Deine Gesundheit baut mehr und mehr ab und Freude will auch nicht mehr so richtig aufkommen. Nun würdest Du dringend Gelassenheit brauchen. Einfach über den Dingen stehen und

mit einer gewissen Lässigkeit die Probleme und Aufgaben handhaben.

# Was ist Gelassenheit?

***„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“***

*Reinhold Niebuhr*

Lass uns einmal genauer den Begriff der Gelassenheit betrachten. Gelassenheit wird auch als innere Ruhe, der Gemütsruhe oder dem sogenannten Gleichmut erklärt. Es ist auf jeden Fall ein Zustand ohne Stress, ohne Aufregung und ohne Ärger. Eine gewisse Ruhe und Stille sind vorhanden. Auch ein Ruhen in sich selbst. Was Gelassenheit auf jeden Fall ist, ist eine innere Einstellung. Das ist die positive Nachricht: innere Einstellungen kann man lernen, auch Du kannst das.

Wir sind hier im emotionalen Bereich des Menschseins angekommen. Sich aufzuregen und wie das HB-Männchen in die Luft zu gehen, ist eine sehr ungesunde Art auf Stress, Unruhe, Nervosität und Ärgernisse zu reagieren. Verwandt mit der Gelassenheit ist die Besonnenheit. Psychologen erklären den Unterschied zwischen Gelassenheit und Besonnenheit relativ einfach: Wer besonnen auf eine Situation reagiert, lässt den Verstand regieren und nicht die Emotion. Nun, ich sehe das doch sehr artverwandt. Du kannst, nachdem Du dieses Buch gelesen hast, Dich durch meine Übungen in nahezu jeder Situation in eine selbstbeherrschte Gelassenheit bringen.

Von der Wortherkunft her ist die Gelassenheit von Gott gegeben. Du hast Dich Gott ergeben und nimmst maßvoll seine Aufgaben und auch manchmal Schicksalsschläge hin. Auch damals schon bedeutete es als Beschreibung eines

Charakters, dass die Person ein ruhiges, gleichmütiges Wesen hatte. Heute sieht man die Gelassenheit etwas differenziert. Die seelische Komponente kommt ins Spiel und der Mensch, welcher als gelassen bezeichnet wird, ist beherrscht, ruhig und gefasst. Also das Gegenteil eines Hitzkopfes oder Draufgängers. Weitere Adjektive, welchen den Zustand der Gelassenheit beschreiben, sind: gleichmütig, leidenschaftslos und unerschütterter. Das klingt alles sehr ruhig, altmodisch und fast schon langweilig.

Gelassenheit ist eine Art der Reaktion auf eine ärgerliche oder stressige Situation, welche aus einer inneren generellen Einstellung zum Leben zu tun hat. Es gibt Menschen, welche sich über jeden Fliegendreck an der Wand so sehr aufregen, dass der Notarzt kommen muss. Andere sehen dies nicht mal, weil sie in sich ruhen und wissen, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Selbst dann, wenn etwas Wichtiges schiefgeht - was bringt es, herumzuzetern und sich aufzuregen, bis der Arzt kommen muss?

Mir persönlich gefällt das Wort „Entspanntheit“ als Synonym für Gelassenheit am besten. Entspanntheit, entspannt sein klingt so wunderbar ruhig und gesund. Das Wort schließt Hektik und Stress schon in sich aus. Gerade in den südlichen Ländern, zum Beispiel im Mittelmeerraum, kann man dies häufig sehen.

Ein Beispiel: Kroatien. Jedes Jahr reisen um die 2 Millionen Touristen in dieses Land, welches nur 4 Millionen Bürger hat. Eine Szene vor einem Einkaufszentrum. Eine Familie mit Kleinkind. Der Einkauf ist erledigt. Das Kind bringt mit dem Vater zusammen den Einkaufswagen zurück und fällt auf dem Rückweg zum Auto über seine eigenen Beinchen. Das Kind schreit, ist völlig außer sich und knallrot im Gesicht. Der Vater rennt, die Mutter auch. Es gibt viel Geschrei und Tröstversuche. Alle sind aufgeregt und das Kind kommt nicht



zur Ruhe – die Eltern auch nicht. Im Gegenteil, es schreit und schreit. Gleiche Szene – kroatische Eltern. Auch hier fällt das Kind über seine eigenen Beinchen. Der Vater nimmt den Kleinen hoch. Streichelt ihm über den Kopf, gibt ihm einen dicken Kuss und sagt: „Na, jetzt gehen wir noch auf den Spielplatz. Hast Du Lust? Oder sollen wir mit dem Ball spielen?“ Das Kind hatte sich kurz überlegt zu weinen. Aber die Gelassenheit des Vaters signalisierte dem Kind, dass nichts Wildes passiert sei. Alles gut. Leben geht weiter. Mir gehts gut. Kinder fallen in dem Alter generell über ihre eigenen Beine. Aber kleine Kinder verletzen sich selten mit schwerwiegenden Folgen.

Würden die Eltern nicht überreagieren, würde das Kind nicht mal auf die Idee kommen zu weinen und zu schreien. Du siehst also, es kommt auf die innere Einstellung an, wie man mit Stress und sogar Unfallsituationen umgeht.

## Test: Wie gelassen bist Du?

Bitte beantworte die nachfolgenden Fragen und notiere Dir die Antworten, die Deinem Verhalten am nächsten kommen. Am Ende des Tests findest Du die Auswertung.

- Wie gut kannst Du mit Kritik umgehen? Siehst Du dies als die Meinung eines anderen, welcher Du zustimmen oder es auch ablehnen kannst?

A: ja

B: eher ja

C: eher nein

D: nein

- Wie reagierst Du in einem Streitgespräch? Wirst Du schnell verletzend oder bleibst Du sachlich kühl in Deiner Argumentation?

A: gar nicht verletzend

B: wenig verletzend

C: verletzend

D: schnell verletzend

- Kannst Du anders Denkende respektieren? Auch wenn Du ihrer Meinung nicht zustimmen kannst?

A: ja

B: eher ja

C: eher nein

D: nein

- Jemand rempelt Dich im Supermarkt an. Wie reagierst Du?

A: Du entschuldigst Dich für Deine Unachtsamkeit.

B: Du ignorierst das Geschehene.

C: Du rempelst zurück.

D: Du forderst eine Entschuldigung.

- Du sitzt im Restaurant und der Kellner kommt nicht. Auch auf das Essen musst Du schließlich über Gebühr warten. Wie wirkt sich dies auf Dein Trinkgeld aus?

A: Du gibst wie gewohnt Trinkgeld.

B: Du gibst weniger Trinkgeld.

C: Du gibst keinerlei Trinkgeld.

D: Du beschwerst Dich beim Geschäftsführer.

- Dein Chef hat Mist gebaut – schiebt ihn aber Dir in die Schuhe. Wie reagierst Du darauf?

A: Du nimmst die Sache hin, da Du gegen den Chef eh nichts ausrichten kannst.

B: Du stellst die Sache kühl argumentierend richtig.

C: Du kochst innerlich vor Wut: das wird er Dir noch büßen.

D: Du bist so aufgebracht, dass Du gar nichts sagen kannst und rennst aus dem Zimmer.

- Du gehst im Park spazieren. Ein paar Jugendliche kommen Dir entgegen und pöbeln Dich herabwürdigend an. Wie reagierst Du?

A: Du ignorierst die Kids.

B: Du hast einen flotten Scherz auf den Lippen, um die Situation zu entspannen.

C: Du stellst die Jugendlichen zur Rede, was das soll.

D: Du bist so verängstigt, dass Du Dich umdrehst und wegrennst.

- Denk mal bitte nach: Gibt es eine Situation, in welcher Du in Gefahr kommen könntest, dass Du

jemanden ins Gesicht schlägst? Dir also die Hand „ausrutscht“?

A: Wenn Dich jemand bedroht.

B: Wenn Dich jemand blöd anmacht.

C: Wenn Dich jemand zum wiederholten Mal mit Absicht bis aufs Blut reizt.

D: Wenn Dein Partner Dir seine Untreue eingesteht.

- Stell Dir vor, Du bist am Arbeiten, egal ob im Geschäft oder zuhause und nichts will so wirklich an dem Tag gelingen. Immer wieder schleichen sich kleine Fehler ein. Wie reagierst Du darauf?

A: Du bewahrst innere Ruhe.

B: Du fängst an zu fluchen und machst Deinem Ärger Luft.

C: Du bist kurz angesäuert, fängst Dich aber schnell wieder.

D: Du bist schnell und lange verärgert.

- Kannst Du Menschen vergeben, welche zu Dir ungerecht waren?

A: ja

B: eher ja

C: eher nein

D: nein